



## Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION  
DES JEUNES LAVALLOIS



## Chronique nutrition

*Selon l'Association dentaire canadienne, la santé buccodentaire va au-delà de la simple hygiène de la bouche. Voici pourquoi...*

### Une bouche saine dans un corps sain!

Une bonne hygiène buccale contribue au maintien d'un état de santé et de bien-être physique, mental et social. En ce sens, il a été démontré que les enfants ayant une bonne dentition :

- mastiquent plus facilement, favorisant ainsi une meilleure absorption des nutriments.
- ont plus de chance d'être en santé.
- apprennent plus aisément à parler et à s'exprimer, engendrant ainsi une plus grande confiance en eux.

C'est pourquoi, il est important d'intégrer à la routine des enfants les soins appropriés pour leurs dents, et ce, dès le plus jeune âge. Ceux-ci auront plus tendance à maintenir cette habitude tout au long de leur vie. Les enfants adorent imiter les grands, montrer le bon exemple demeure le moyen le plus convaincant.

### La prévention a bien meilleur goût!

Pour avoir une bouche en santé, il faut utiliser les soins préventifs appropriés, et ce, dès l'apparition de la première dent.

- Visiter son dentiste tous les six ou douze mois ou selon le besoin.
- Brosser les dents au moins deux fois par jour, avec une brosse à dent souple, en supervisant les plus jeunes.
- Remplacer la brosse à dents tous les trois ou quatre mois.
- Passer la soie dentaire régulièrement.
- Manger sainement.

### De bons choix alimentaires pour des dents en santé

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle à la santé en général, mais est tout aussi indispensable à la santé buccodentaire. En effet, sans les bons éléments nutritifs, les dents et les gencives sont plus à risque de caries et d'infections. Il est donc important de faire les bons choix alimentaires basés sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. De plus, il est important de connaître les caractéristiques d'un aliment « cariogène » et celles d'un aliment « non cariogène ».



### SAVIEZ-VOUS QUE...

Avoir une santé buccodentaire inadéquate peut avoir un impact sur l'ensemble de notre corps (ex. : augmenter le risque de développer des maladies respiratoires).

## Qu'est-ce qu'un aliment « cariogène »?

Les aliments cariogènes sont des aliments qui favorisent la carie dentaire. Celle-ci est causée par les bactéries naturellement présentes dans la bouche qui se nourrissent du sucre des aliments et le transforme en acide. Au fil du temps, l'acidité fragilise les dents en s'attaquant à leur émail. Limiter la consommation d'aliments sucrés (roulés aux fruits, le caramel, les barres de céréales, les jujubes, les pâtisseries, etc.) est recommandé.

## Qu'est-ce qu'un aliment « non cariogène »?

Les aliments qui contiennent seulement des matières grasses et des protéines ne sont pas cariogènes. La viande, la volaille, le poisson, les œufs, le fromage, les noix et les graines ainsi que les matières grasses (huile, beurre, margarine) ne favorisent pas la carie. Le lait est aussi non cariogène, même s'il contient du sucre (lactose). Il fournit aux dents les matériaux essentiels à leur santé (vitamine D, calcium, phosphore). Le yogourt quant à lui est plus ou moins cariogène. Il demeure toutefois un excellent aliment à servir en dessert ou en collation. Les fruits frais sont aussi d'excellents aliments à servir aux enfants étant donné que leur mastication favorise la production de salive qui neutralise l'acidité, ce qui est le cas également des légumes crus.

### Quelques mesures alimentaires préventives pour la santé des dents!

- Éviter de laisser l'enfant s'endormir avec un biberon de lait ou de jus.
- Consommer un morceau de fromage après le repas ou la collation.
- Consommer préférablement les sucreries après le repas (plutôt que seules en collation) afin que la salive de la bouche puisse en neutraliser l'acidité.
- Éviter les aliments sucrés qui collent aux dents ou les accompagner d'un aliment non cariogène en terminant par ce dernier (ex. : fruits séchés suivis de noix).
- Brosser les dents immédiatement après avoir consommé des aliments riches en sucre, sinon boire de l'eau pour rincer la bouche.
- Accompagner son dessert d'un verre de lait.
- Éviter de siroter (boire sur une longue période de temps) les boissons acides ou sucrées comme les jus, les boissons à saveur de fruits ou gazeuses. Il vaut mieux les boire avec une paille afin de limiter le contact avec les dents ou les consommer en même temps que le repas pour éviter la production continue d'acide qui attaque les dents. Encore mieux, préférer les fruits aux jus et l'eau aux autres boissons.

Sources :

- Ordre des dentistes du Québec « L'alimentation » (en ligne), [www.odq.qc.ca/Protectiondupublic/Soinspreventifs/Alimentation/tabid/492/language/fr-CA/Default.aspx](http://www.odq.qc.ca/Protectiondupublic/Soinspreventifs/Alimentation/tabid/492/language/fr-CA/Default.aspx), page consultée en avril 2013
- Ordre des hygiénistes dentaire du Québec (en ligne), [www.ohdq.com/default.aspx](http://www.ohdq.com/default.aspx), consulté en avril 2013
- Association dentaire canadienne (en ligne), [www.cda-adc.ca/fr/oral\\_health/cfyt/index.asp](http://www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/index.asp), consulté en avril 2013
- Extenso « Les aliments anti-carie » (en ligne), [www.extenso.org/article/les-aliments-anti-carie/](http://www.extenso.org/article/les-aliments-anti-carie/), consulté en avril 2013
- Les producteurs laitiers du Canada « Bien manger pour des dents et gencives en santé » (en ligne), [www.plaisirlaitiers.ca/bien-etre/les-bienfaits-des-produits-laitiers/bien-manger-pour-des-dents-et-gencives-en-sante](http://www.plaisirlaitiers.ca/bien-etre/les-bienfaits-des-produits-laitiers/bien-manger-pour-des-dents-et-gencives-en-sante), consulté en avril 2013



### Le fromage et la santé des dents

Le fromage est l'aliment par excellence pour préserver la santé des dents. Il contient les mêmes éléments bénéfiques pour les dents que le lait (lactose en moins!), des matières grasses qui enrobent les dents et les protègent et lorsque ferme et bien mastiqué en fin de repas, il neutralise l'acidité en bouche.

